

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan keputusan $H_0 = \text{Ditolak}$, maka dari itu peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi fungsional positif gelombang beta terhadap fungsi kognitif melalui penerapan metode pembelajaran *brain jogging* pada mahasiswa UKM Softball UPI. Salah satunya dikarenakan mahasiswa UKM Softball UPI secara aktif dan rutin mengikuti *treatment brain jogging*. Dengan *brain jogging* mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan aspek mental dan kemampuan sistem saraf manusia.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis mengemukakan saran dalam pemberian *treatment brain jogging* terhadap optimalisasi gelombang otak beta dalam meningkatkan fungsi kognitif untuk lebih memperhatikan alat yang akan digunakan sehingga lebih maksimal dalam proses dan hasil yang dibutuhkan.